

## ЩО ВАЖЛИВІШЕ ДЛЯ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ: РІВЕНЬ ІНТЕЛЕКТУ IQ АБО ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ EQ?

*Ігнатенко Ж.В., викладач кафедри іноземних мов МНАУ*

*Основна думка статті полягає в тому, що хоча емоції і інтелект зазвичай протиставляються, насправді вони взаємопов'язані, переплетені і дуже часто тісно взаємодіють. І від успіху даної взаємодії безпосередньо залежить успіх молодого людини в багатьох сферах життя і діяльності.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект (EQ), розумовий інтелект IQ

*The basic ideas of the article is that emotions and intelligence are usually very important in psychology of a human, in the reality they are interconnected, intertwined and very often interact closely. And the success of this interaction directly depends on the success of a young man in many areas of his/her life and activity. Another not less important characteristic of a person is vitality quotient which makes a great impact for a human.*

**Keywords:** emotional intelligence (EQ), mental intelligence (IQ), vitality quotient (VQ)

Термін – емоційний інтелект (EQ) користується все більшою популярністю в світі, і особливо на Україні. Вперше про емоційний інтелект заговорили американські дослідники Джон Мейер і Пітер Селове. Вони фактично визначила все сучасне розуміння емоційного інтелекту у статті «Емоційний інтелект». Деніел Гоулманом, який в 1990 році написав книгу «Емоційний інтелект» в якій описав історію розвитку теорії емоційного інтелекту, дав огляд сучасних наукових уявлень про емоційний інтелект і навіть представив власну модель емоційного інтелекту, що отримала згодом назву змішаної моделі. Чому «EQ» може бути важливіше, ніж «IQ»? Ці вчені складають «трійку лідерів» в дослідженнях даного питання. У своїх дослідженнях Гоулмен виявив, що емоційний інтелект надає набагато більший вплив на потенціал успіху особистості (85%), ніж розумовий інтелект (15%). Емоційний інтелект - це здатність розпізнавати, розуміти і керувати своїми емоціями та емоціями інших. Багато роботодавців кажуть, що для успішної кар'єри молодій людині потрібно буде оволодіти 3 речами - адаптивністю, вміння працювати з інформацією і здатністю знаходити точки дотику з будь-якою людиною. Це і є емоційний інтелект (EQ).

Вчені придумали термін «EQ», щоб описати індивідуальний рівень емоційного інтелекту. Люди з високим EQ, і ті, у кого вище самооцінка, більше співпереживають і співчувають іншим, підтримують більш близькі стосунки і легше адаптуються до життєвих перипетій.

Пропоновані чотири якості вважаються ключовими компонентами високого EQ:

**Самоаналіз** - означає, що людина знає себе і розуміє свої емоції. Це включає в себе здатність безпомилково визначити свої сильні і слабкі сторони, а також здорову частку самовпевненості.

**Уміння управляти собою** - означає, що людина контролює свої емоції, раціонально і позитивно реагує на зміни. Також це включає в себе надійність, сумлінність, відданість і оптимізм.

**Соціальне усвідомлення** - означає, що людина розуміє емоції інших і знає, як правильно на них реагувати. Це включає здатність співчувати і співпереживати іншим людям, побачити властиві їм унікальні таланти і якості, і наявність відмінних комунікаційних навичок. А також здатність відчувати себе комфортно в багатьох соціальних ситуаціях.

**Управління відносинами** - що є здатність підтримувати всі види відносин, уникати непотрібних конфліктів, і успішно виходити з конфлікту, що виник. Також до цього відноситься створення сфери впливу і прийняття на себе керівництва в разі потреби.

Якщо студенту бракує цих якостей, він може стати невпевненим у собі і перестати себе контролювати. Якщо він дозволить незрозумілим йому емоціям керувати його діями, він буде як човен, якого кинули дрейфувати в бурхливому морі. Тільки навчившись розуміти і контролювати свої емоції, молода людина зможе управляти своїм життям і направити свій шлях в спокійні води.

Деніел Гоулман доводить, що наш погляд на людський інтелект неймовірно вузький, і що наші емоції відіграють набагато більшу роль в мисленні, прийнятті рішення і особистий успіх, ніж це зазвичай визнається.

Емоційний інтелект включає самосвідомість і контроль імпульсу, наполегливість, ентузіазм і мотивацію, емпатію (співчуття) і соціальну спритність. Це ті якості, якими відзначені процвітаючі люди: їхні стосунки процвітають, вони - зірки на роботі.

За допомогою нових відкриттів в архітектурі мозку, що лежить в основі емоції і раціональності, Гоулман чітко показує, як емоційний інтелект може бути вихований і посилений в кожному з нас. А оскільки емоційні уроки, одержувані дитиною, фактично ліплять мозковий механізм, Гоулман забезпечує детальне керівництво на тему, як батьки і школа можуть отримувати з цього вигоду.

З рівнем IQ все досить просто: дослідження показали, що він практично не змінюється з часом і підвищити його практично неможливо. Тобто, це явище суто генетичне. Що стосується рівня EQ, то вчені поки не прийшли до єдиної думки з цього питання. Звичайно, емоційний інтелект теж має генетичну основу, але багато психологічних дослідження вказують на величезну роль виховання. Крім того, емоційний інтелект може збільшуватися з віком. Тому більшість вчених сьогодні схиляються до думки, що EQ і можна розвивати і, як наслідок - збільшити. Однак, дане питання поки ще потребує подальших наукових досліджень, результати яких, напевно, не змусять себе чекати! Але цей аргумент ставить перед нами, вчителями і викладачами, важливе питання: що ми можемо змінити, щоб допомогти студенту успішно оволодіти знаннями іноземної мови. Потрібно зауважити, що відмінність між IQ і EQ часто виявляється в здібностях, званих тут емоційним інтелектом, які включають в себе самовладання,

старанність, наполегливість (сталість) і здатність мотивувати себе. І цим навичкам, можна навчити студентів, даючи їм кращий шанс використовувати будь-який інтелектуальний потенціал, який могла їм дати генетична лотерея.

Важливість емоційного інтелекту залежить від зв'язку між почуттям, характером і моральними інстинктами. Існує зростаюча очевидність того, що фундаментальні етичні позиції в житті виникають з лежачих в основі емоційних здібностей. Перш за все, імпульс - це засіб вираження емоції; джерело всякого імпульсу - почуття, що проривається, щоб висловитися в дії. Ті, хто опиняється у владі імпульсу, - кому не вистачає самовладання, - страждають моральною неповноцінністю: здатність керувати імпульсом - це основа волі і характеру. До того ж, корінь альтруїзму - в емпатії, здатності читати емоції інших; при нестачі відчуття потреб або відчаю інших немає ніякого співчуття. І якщо є якісь дві моральних позиції, затребувані нашим часом, то це саме стриманість і співчуття.

Вже не секрет, що на кар'єру і бізнес більшою мірою впливає вміння будувати взаємовигідні відносини з людьми, вселяти довіру партнерів, приймати правильні рішення, керувати своїми і чужими емоціями.

В Америці зараз навіть став популярним такий вислів: «Завдяки IQ Ви влаштуєтеся на роботу, а завдяки EQ - робите кар'єру». Вже сьогодні, щоб потрапити в команду до Ілона Маска потрібно зіграти в спеціальну онлайн-гру. В ній штучний інтелект задає різні завдання, наприклад, він просить визначити, яку емоцію відчуває людина на тій чи іншій фотографії. Потім результати аналізуються і відправляються потенційному роботодавцю.

Розвиток EQ починається з дитинства. Розроблено спеціальні тренінги і психологічні програми для дітей, які закладають навички спостереження і усвідомлення своїх емоцій і емоцій близьких людей, і управління ними. Молодіжні програми розвитку EQ допомагають дітям і підліткам успішніше вирішувати свої проблеми, краще справлятися зі стресом, стати менш імпульсивними і радіти життю. Дослідження емоційних здібностей показали, що розвиток EQ - хороша профілактична міра проти асоціальної поведінки. Розвиток емоційної культури, емоційних здібностей дітей може зменшити ризик грубого насильства і допомогти запобігти жорстокі злочини, які часом спостерігаються в наших школах і дворах. Розвиток емоційних здібностей в ранньому віці дає дітям хорошу перевагу в дорослому житті.

Людина, з високим EQ, вміє розбиратися у власних почуттях, адекватно реагувати на ситуацію, що склалася, безпомилково розпізнавати почуття інших людей і ефективно використовувати їх для досягнення мети. Це найкраще вдається екстравертам, тому їх так багато серед керівників і топ-менеджерів вищої ланки.

У 1990 рр. американські психологи Пітер Селове і Джон Майер у своїй спільній праці «Емоційний інтелект» («Emotional intelligence») приходять до висновку і пишуть про те, що всупереч традиційному протиставленню емоції і інтелект тісно взаємопов'язані. Від ефективності їх взаємодії і залежить успішність людини. Люди, що володіють високим рівнем емоційного

інтелекту (EQ), здатні до більш швидкого прогресу і більш ефективному використанню своїх здібностей.

Інакше кажучи, емоції перестали сприйматися як вороги інтелекту. Вчені переконані, що емоції збагачують розумовий процес, допомагають помітити несподівані альтернативи, зробити кращий вибір. Емоційний інтелект (EQ) - це інший шлях «бути розумним». І він залежить від того, як людина вибудовує свої взаємини з соціумом.

Згідно з результатами досліджень Майера і Селовея, «люди, що володіють високим рівнем емоційного інтелекту (EQ), здатні до більш швидкого прогресу в певних областях і більш ефективному використанню своїх здібностей». Основна думка полягала в тому, що хоча емоції і інтелект зазвичай протиставляються, насправді вони взаємопов'язані, переплетені і дуже часто досить тісно взаємодіють. І від успіху даної взаємодії безпосередньо залежить успіх людини в багатьох сферах життя і діяльності.

Дослідженнями показано, що людина в своєму розвитку на 50% визначається генетикою і вихованням, сім'єю. На 10% - зовнішніми обставинами і на 40% - людина впливає сам. Він в силах вплинути на свій стан! Головне для людини, яка хоче вдосконалити свої навички в EQ, зрозуміти, де область його розвитку, і бажати цього розвитку, а решта - питання часу і практики.

Досліджуючи емоції студента, ми можемо краще побачити деякі скрутні моменти в процесі навчання іноземної мови. Нам необхідно зрозуміти, що ж все це означає і як з'єднати здатності з емоціями, щоб наші студенти тільки виграли від цього в житті. Таким чином нашим завданням, як викладача, стає навчити студента не обходити перешкоди, а вміти їх долати, особливо в вивченні іноземних мов.

### **Літераура:**

1. Андреева И. Н., О становлении понятия "эмоциональный интеллект" // Вопросы психологии: Научный журнал. - 2008. – № 5.
2. Андреева И. Н., Концептуальное поле понятия "эмоциональный интеллект" // Вопросы психологии. 2009. - № 4.
3. Андреева И. Н., Взаимосвязи эмоционального интеллекта и характеристик социально-психологической адаптации личности // Практична психологія та соціальна робота : Науково-практичний освітньо-методичний журнал. 2010. - № 12
4. Википедия. [Електроний ресурс]  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Коэффициент\\_интеллекта](https://ru.wikipedia.org/wiki/Коэффициент_интеллекта)
5. Гоулман Д., Эмоциональный интеллект: научно-популярная литература / пер. с англ. А. П. Исаева. – М, 2009.